

**STUDI DESKRIPTIF REGULASI EMOSI PADA  
IBU BEKERJA PENUH WAKTU DI LUAR RUMAH  
YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**Maria Carmelita Diana Pratiwi**

**NRP 7103019073**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
2023**

**STUDI DESKRIPTIF REGULASI EMOSI PADA  
IBU BEKERJA PENUH WAKTU DI LUAR RUMAH  
YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi



**OLEH:**

**Maria Carmelita Diana Pratiwi**

**NRP 7103019073**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Maria Carmelita Diana Pratiwi

NRP : 7103019073

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

### STUDI DESKRIPTIF REGULASI EMOSI PADA IBU BEKERJA PENUH WAKTU DI LUAR RUMAH YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf pada pihak-pihak terkait

Demikian surat pernyataan yang saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 25 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Maria Carmelita Diana Pratiwi

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai ibu bekerja penuh waktu Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Maria Carmelita Diana Pratiwi

NRP : 71030191073

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**STUDI DESKRIPTIF REGULASI EMOSI PADA IBU BEKERJA PENUH  
WAKTU DI LUAR RUMAH YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Maria Carmelita Diana Pratiwi

---

**HALAMAN PERSETUJUAN**

SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF REGULASI EMOSI PADA IBU BEKERJA PENUH  
WAKTU DI LUAR RUMAH YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI**

Oleh:

Maria Carmelita Diana Pratiwi

NRP: 7103019073

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk dilakukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

NIDN : 0701107201

Email : yettie@ukwms.ac.id



Surabaya, 25 Mei 2023

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ Studi Deskriptif Regulasi Emosi Ibu Bekerja Penuh Waktu di Luar Rumah yang Memiliki Anak Usia Dini” oleh Maria Carmelita Diana Pratiwi (7103019073) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

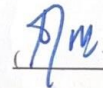
pada tanggal 25 Mei 2023



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog



2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog



3. Anggota : Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog



4. Anggota : Dr. Yettie Wandansari, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0701107201



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Skripsi ini saya persembahkan kepada:**

Tuhan Yesus Kristus, yang telah memberikan kekuatan, kesehatan dan ketekunan selama menjalani proses skripsi dari awal hingga akhir, sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini

Ibu, Ayah dan dan Bapa Uskup yang telah memberikan dukungan, semangat dan kesempatan bagi saya untuk melanjutkan pendidikan perkuliahan dan membiayai saya dari awal hingga akhir.

Seluruh ibu-ibu yang sedang bekerja dan memiliki anak usia dini  
Serta untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang dan bertahan hingga sejauh ini

## **HALAMAN MOTTO**

*“Kalau kamu tidak mau sekali-kali terlihat bodoh,  
tidak akan ada hal besar yang akan terjadi padamu”*



## UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan atas berkat dan penyertaan-Nya, sehingga penelitian yang berjudul **“Studi Deskriptif Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Penuh Waktu Di luar Rumah Yang Memiliki Anak Usia Dini”** dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari bahwa proses penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan, doa, dan keterlibatan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, atas berkat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik, lancar dan tepat waktu.
2. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang memberikan pengetahuan dan pengalaman luar biasa selama saya berkuliah.
3. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS yang telah memberikan kesempatan sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Terima kasih telah memberikan tempat untuk belajar dan mengembangkan diri di Fakultas Psikologi UKWMS.
4. Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan kritik, saran, masukan terkait penelitian ini. Terima kasih juga sudah menjadi mentor baik di dalam kampus maupun luar kampus.
5. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog dan Ibu. Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang sudah meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberikan masukan, saran, serta arahan guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Bapak Gratianus Nugrohadi, SS., M.A. selaku dosen pendamping akademik yang telah mendampingi peneliti selama berproses di Fakultas Psikologi UKWMS. Terima kasih atas segala pengalaman, pembelajaran, dukungan, perhatian, dan bantuan yang sudah diberikan pada peneliti selama ini.

7. *Staff* Tata Usaha Fakultas Psikologi (Bu Lilis, Bu Eva, Bu Monica, dan Pak Anang) yang telah membantu peneliti mengurus administrasi dan segala keperluan lain yang berhubungan dengan perkuliahan.
8. Bapak, ibu, dan nico terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan dan nasihat yang diberikan dari peneliti kecil hingga saat ini. Semoga penelitian ini bisa membuat ibu, ayah, dan niko bangga atas hasil kerja keras peneliti.
9. Keluarga besar yang telah memberikan hiburan, dukungan, semangat, dan doa bagi peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
10. Sahabat-sahabat yang selalu ada dalam suka-duka selama peneliti berproses selama perkuliahan: Indah, Devina serta seluruh pihak yang membantu saya dalam perkuliahan, pengembangan diri dan pengambilan data penelitian ini.
11. Sahabat di luar perkuliahan yang selalu ada saat proses pengerjaan skripsi dan selalu memberikan semangat: Nico, Niar , Niluh, Deviana, Grace, Sablah.
12. Semua partisipan yang terlibat, terimakasih atas waktu yang diberikan, kerjasama, partisipasi, dan dukungannya dalam pengambilan data.
13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, dukungan, dan doanya. Semoga Tuhan yang membalas kebaikan kalian semua.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR.....	i
HALAMAN JUDUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
HALAMAN MOTTO .....	viii
UNGAKAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Regulasi Emosi.....	9
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	9
2.1.2. Aspek Regulasi Emosi .....	9
2.1.3. Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif .....	11
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Ibu .....	12
2.2 Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Ibu Bekerja Penuh Waktu yang Memiliki Anak Usia Dini .....	14
BAB III .....	17
METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	17
3.2 Definisi Operasional Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif .....	17
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	17

3.3.1	Teknik Pengambilan Sampel.....	17
3.4	Metode Pengumpulan Data .....	18
3.4.1	Regulasi Emosi .....	18
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	19
3.5.1	Validitas .....	19
3.5.2	Reliabilitas .....	20
3.6	Teknik Analisis Data .....	20
3.7	Etika Penelitian.....	20
BAB IV	.....	21
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	.....	21
4.1	Orientasi Kancah Penelitian.....	21
4.2	Persiapan Pengambilan Data .....	22
4.2.1	Penyusunan Alat Ukur .....	22
4.2.2	Persiapan Alat Ukur .....	23
4.3	Pelaksanaan Penelitian .....	23
4.4	Hasil Penelitian.....	23
4.4.1	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	24
4.4.2	Deskripsi Identitas Subjek .....	25
4.4.3	Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	26
	<i>Rumination or Focus on Thought</i> .....	29
	<i>Positive Refocusing</i> .....	29
	<i>Refocusing on Planning</i> .....	30
	<i>Positive Reappraisal</i> .....	30
	<i>Putting into Perspective</i> .....	31
BAB V	.....	33
PENUTUP	.....	33
5.1	Bahasan .....	33
5.2	Simpulan .....	39
5.3	Saran .....	40
DAFTAR PUSTAKA	.....	41
LAMPIRAN	.....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> .....	19
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Alat Ukur CERQ Per Dimensi .....	24
Tabel 4.2 Frekuensi Usia Responden .....	25
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Dimensi Self Blame .....	28
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Dimensi Acceptance .....	28
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Dimensi Rumination Or Focus On Thought .....	29
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Dimensi Positive Refocusing.....	29
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Dimensi Refocusing On Planning .....	30
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Dimensi Positive Reappraisal.....	30
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Dimensi Putting Into Perspective .....	31
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Dimensi Catastrophizing .....	31
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Dimensi Blaming Others .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Lampira <i>Google Form</i> .....	45
Lampiran B: Lampiran Cooding Strategi Regulasi Emosi.....	51
Lampiran C: Lampiran Validitas dan Reliabilitas Strategi Regulasi Emosi .....	56
Lampiran D: Lampiran Bukti Peminjaman Alat Ukur .....	57

**Maria Carmelita Diana Pratiwi (2023).** "Studi Deskriptif Regulasi Emosi pada Ibu Bekerja Penuh Waktu di Luar Rumah yang Memiliki Anak Usia Dini". **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### **ABSTRAK**

Ibu bekerja penuh waktu di luar rumah yang memiliki anak usia dini mengalami berbagai kendala sebab ia menjalankan dua peran sekaligus yaitu sebagai pekerja dan sebagai ibu. Untuk menghadapi berbagai kendala tersebut dibutuhkan regulasi emosi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Partisipan penelitian ini berjumlah 102 ibu bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data penelitian yang diperoleh melalui alat ukur Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) yang disusun oleh Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) versi translasi Bahasa Indonesia. Pengumpulan data dilakukan dengan media google form (*online*) dan *hardcopy*. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif yang berada pada prosentase tertinggi adalah dimensi *refocusing on planning* pada kategori sangat tinggi sebesar 52,9 % (54 responden), dimensi *positive reappraisal* kategori sangat tinggi sebesar 46,0 % (47 responden), dimensi 2 presentase tinggi sebesar 41,1% (42 responden), dimensi *positive refocusing* kategori sangat tinggi sebesar 33,3 % (34 responden) dan presentase tinggi sebesar 32,3% (33 responden).

Kata Kunci : Regulasi emosi, strategi, ibu bekerja, anak usia dini.

**Maria Carmelita Diana Pratiwi (2023).** *“Descriptive Study of Emotion Regulation in Mothers Who Work Full Time Outside the Home Who Have Young Children. Bachelor Thesis. Faculty of Psychology Widya Mandala Surabaya Catholic University.*

### **ABSTRACT**

*Mothers who work full time outside the home and have young children experience various obstacles because they carry out two roles at once, namely as a worker and as a mother. To deal with these various obstacles, a mother requires good emotional regulation. This study aimed to describe the emotional regulation of full-time working mothers who have young children. This study used descriptive method. Participants were 102 full-time working mothers with young children. The sampling technique used was accidental sampling. Data were obtained through the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), a measuring tool compiled by Garnefski, Kraaij, and Spinhoven (2001) that was adapted into Indonesian. Data collection was carried out using google form (online) and hardcopy. Based on data analysis, it can be concluded that cognitive emotion regulation strategies that are at the highest percentage are in dimension refocusing on planning which is in the very high category of 52.9% (54 respondents), dimension positive reappraisal in the very high category of 46.0% (47 respondents), dimension 2 in high percentage of 41.1% (42 respondents), dimension positive refocusing in very high category of 33.3% (34 respondents) and high percentage of 32.3% (33 respondents).*

**Keywords:** *Emotion regulation, strategies, working mother, young children.*